Calmando a la o el bebé

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?

Cómo reconocer los tipos de llanto en la y el bebé y las formas de calmarle o darle consuelo.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

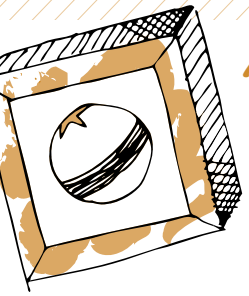


¿Qué necesita la o el bebé para estar tranquilo?



¿Cuáles podrían ser algunas causas de molestia en la o el bebé?

¿Qué cosas hace para calmar a su bebé? ¿Funcionan?



Actividad:
"Tranquilo, bebé, tranquilo"

Vamos a discutir diferentes formas de calmar a la o el bebé que llora mucho.

¿Qué vamos a necesitar?

- **2 estudios de caso en fichas**
- **Papel rotafolio**
- **Marcadores**

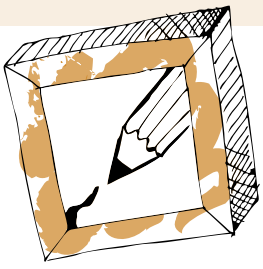
¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Dividamos el grupo en dos y entreguémosle una historia (estudio de caso) sobre un bebé que no deja de llorar y no se sabe por qué. Cada grupo lo lee, lo discute y decide el final de la historiacon soluciones en cada caso.
- Los dos grupos comparten sus ideas , y les preguntamos: ¿Cómo se puede reconocer si el llanto de un bebé es por alguna necesidad, enfermedad o si está inquieto por otras razones?
- Ponemos el rotafolio en la pared y escribimos diferentes formas de calmar al bebé.

EJEMPLO DE UN ESTUDIO DE CASO…

"Mi bebé no deja de llorar"

Mi bebé se llama Carlitos y la semana pasada cumplió 8 meses. El es bien travieso y se puede mover gateando por toda la casa. Por eso lo meto en un corralito que hizo mi marido y lo ponemos en un rincón de la casa. Aunque yo le dejo sus cositas allí, él grita y llora cada vez que lo metemos y no para de llorar hasta que lo sacamos. Y yo estoy ocupada con todo porque no tengo ayuda en la casa, por eso no puedo andar detrás de él todo el día, ni cargándolo para todos lados. Por fin lo que decidimos hacer con Juan Carlos, mi marido es: _____



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

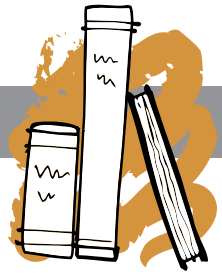
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

Que las madres y padres prueben dos formas nuevas para tranquilizar a la o el bebé, de acuerdo a lo que se discutió en los grupos pequeños.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre cómo calmar a la o el bebé:

En estos 3 primeros meses, es una etapa crucial para el desarrollo de la o el bebé. Comienza su adaptación a la familia y a un nuevo espacio, diferente al que conocía hasta ahora: el vientre materno.

Movimiento del cuerpo. Durante el primer mes de vida, la o el bebé comienza a experimentar el movimiento de su cuerpo al estirarse, ya que donde estaba, no había mucha oportunidad. Aunque hay costumbres antiguas que hablan de "enrollarle" para evitar que se asuste, esas ideas son falsas, por el contrario en el primer mes se debe vestir con ropa que lo mantenga en una temperatura caliente pero con libertad de movimiento.

Durante el segundo y tercer mes, la o el bebé que se ha dejado con libertad en sus brazos y piernas, comenzará a moverlos con mayor facilidad. Por lo que, a la hora del baño se le debe permitir que patalee en el agua, sosteniéndole sólamente por la espalda.

1 - **Estimulación.** En este primer mes, se puede ir estimulando su sistema nervioso central dándole masajes suaves en el cuerpo durante unos 15 minutos al día. Se coloca a la o el bebé en el regazo, boca abajo, se comienza con masajes y se aprieta suavemente con dos dedos, comenzando por los dedos de los pies y subiendo suavemente por las piernas, la cadera y la espalda; se voltea e igual se sigue con piernas y se sube hasta los brazos y termina con ligeros masajitos en la cabeza. No es necesario tenerlo desnudo, se puede hacer con el bebé vestido de forma ligera. Tampoco es recomendable que sea después de comer porque se podría provocar que vomite. Mientras da el masaje, se sugiere que la mamá le hable en un tono cálido y amoroso para que reconozca la voz y así se estimula la audición y la confianza al recibir el contacto en la piel.

En los tres primeros meses -durante el día, cuando la o el bebé está despierto o se le acaba de cambiar el pañal-, se puede doblarle suavemente las piernas hacia su vientre tomándole de los tobillos. Empujamos una pierna primero y luego la otra, como si hiciera bicicleta, o bien las dos al mismo tiempo. Con estos ejercicios le ayudamos a fortalecer las piernas y a mover sus intestinos.

2- **Calmando a la o el bebé.** Durante el primer mes de vida de la o el bebé su llanto es indiferenciado, quiere decir que será igual cuando tiene hambre, sueño, está mojado, le duele algo o está asustado. Es recomendable cargarle y acercarle al cuerpo para que se sienta confortado, moverle en los brazos, arrullarle suavemente y hablarle en un tono de voz calmado, mientras se averigua que es lo que le tiene incómodo.

Si durante el embarazo se utilizó algún tipo de música para los ejercicios de relajación y respiración se recomienda que sea la misma que se escuche en la habitación donde descansa con su mamá o para calmarle mientras le cargan.

Durante el segundo y tercer mes, su llanto comienza a ser diferente y vamos a identificar cuál es la causa de su incomodidad más fácilmente. Pero la mejor manera de seguir tranquilizándole es acercarle al cuerpo, inclusive acostarle encima del pecho y abdomen de la madre para que se contacte con los sonidos que oía en el vientre materno. Al mismo tiempo, se puede escuchar la música mencionada anteriormente y respirar tranquilo.

Hay que comprender que en estos primeros meses se debe evitar los ruidos fuertes, sonidos de aparatos o levantar la voz, ya que esto altera fuertemente a la o el bebé, debido a que viene de un medio en donde el agua amortiguaba los sonidos. El cuarto donde duerme la o el bebé con su mamá, debe tener luz suave, sobre todo, durante las dos primeras semanas; su adaptación a la luz será más rápida que a los sonidos fuertes, por lo que el cuidado del sonido debe de ser al menos hasta el segundo mes.

3- **Espacio para la mamá.** Durante los 3 primeros meses, especialmente el primero, se recomienda que la mamá tenga espacios de descanso parecidos a los de la o el bebé, para que se encuentre relajada y bien alimentada para atender las necesidades da la hija o hijo. Su cuerpo está teniendo otra vez adaptaciones hormonales, químicas y emocionales, así que es muy importante apoyarla en este período en que su atención es vital e indispensable para el buen desarrollo de la o el bebé. Sí hay má niñas o niños en la familia, se sugiere que otros miembros de la familia se hagan cargo de ellos para apoyarla en este tiempo crucial.